

防疫热点问答

健康过大年需注意什么

——权威专家解读防疫热点问题

1月8日起，我国对新冠病毒感染正式实施“乙类乙管”。实施“乙类乙管”后是否有必要继续戴口罩？是否还要强调个人防护？春节临近，为确保健康过大年，大家应在哪些方面加强注意？国务院联防联控机制组织中国疾控中心传防处研究员常昭瑞、中国疾控中心传防处主任医师殷文武回答了公众关心的热点问题。

问：一些网友认为，实施“乙类乙管”后就可以放松防护，进入到公共场所也可以不戴口罩。这种观念正确吗？

常昭瑞：目前国内新冠疫情仍处于不同流行阶段，仍需继续强调做好个人防护，科学规范佩戴口罩，尤其在以下情形应佩戴口罩：一是进入医院、商场、超市、室内会场、机场车站等环境密闭、人员密

集的公共场所，乘坐飞机、火车、地铁等公共交通工具、厢式电梯时应全程规范佩戴医用外科口罩及以上级别口罩。二是进入养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所时。三是出现发热、干咳、乏力、咽痛等新冠病毒感染相关症状时。四是近距离接触或护理新冠病毒感染者及有新冠病毒感染相关症状人员时。五是医务人员、交通运输、商场、超市、餐饮旅游、快递、保洁等从事公共服务及密闭场所的工作人员。阻断新冠病毒传播，每个人都有一份责任，重在细节，贵在坚持。

殷文武：实际上，实施“乙类乙管”后，社会面的传染源更加不确定，更要做好个人防护，做好自己健康第一责任人。在疫情流行期间，如果上班通勤，最好保持“两

点一线”。对一些重点人群，像有基础病的老年人、儿童、孕产妇等，在疫情期间最好少外出、少聚集。在疫情流行较严重时，尽量不要到影剧院、KTV、棋牌室、剧本杀等空间密闭、人群密集场所。

问：今年是实施“乙类乙管”后的第一个春节，为确保健康过大年，公众该在哪些方面加强注意？

常昭瑞：为确保广大群众度过一个健康平安祥和的春节，需在以下方面加强注意：

一是要继续做好个人防护，坚持勤洗手、戴口罩、常通风、公筷制，保持社交距离、咳嗽礼仪、清洁消毒等卫生习惯，即使感染新冠病毒康复以后，也应做好个人防护；

二是保持规律作息、合理膳食、适量

运动、良好心态等健康生活方式；

三是尽量不举办、不参加大规模家庭聚集性活动，减少家庭亲朋聚餐聚会人数，缩短聚餐时间，也可以通过视频、电话传递祝福，尤其是避免把感染风险传递给家中的老年人；

四是符合新冠疫苗接种条件的人群，尽快完成全程疫苗接种和加强免疫接种，保护自己和家人的健康；

五是要加强健康监测，密切关注自身和家人的健康状况，如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，或者核酸或抗原检测阳性时，要尽可能待在通风好、相对独立的房间，尽量减少与同住人员接触，密切关注病情进展，如果出现病情加重，要及时就医。

新华社北京1月13日电



遥感三十七号等3颗卫星成功发射

新华社酒泉1月13日电(李国利、郭龙飞)1月13日15时00分，我国在酒泉卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭，成功将遥感

三十七号卫星和搭载的试验二十二号A/B星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。

这次发射的3颗卫星主要用于空间环境监测等新技术在轨验证试验。

这次任务是长征系列运载火箭第461次飞行。

中国外贸规模首破40万亿元关口

新华社北京1月13日电(记者邹多为)中国外贸规模再上新台阶。海关总署13日发布数据：2022年我国货物贸易进出口总值42.07万亿元，比2021年增长7.7%，连续6年保持货物贸易第一大国地位。

其中，出口继续保持较高增速，总额为23.97万亿元，同比增长10.5%；进口18.1万亿元，同比增长4.3%。

海关总署新闻发言人吕大良表示，2022年，面对复杂严峻的国内外形势，我国外贸顶住多重超预期因素冲击，在上年高基数基础上实现稳定增长，进出口总值首次突破40万亿元关口，为经济稳健发展作出积极贡献。

从贸易方式看，一般贸易增长快、比重升。2022年，我国一般贸易进出口26.81万亿元，增长11.5%，占进出口总值的63.7%，较上年提升2.2个百分点。

从贸易伙伴看，我国与东盟经贸往来更加密切，进出口规模达到6.52万亿元，增长15%，东盟继续为我国第一大贸易伙伴。同期，我国对“一带一路”沿线国家进出口增长19.4%，占我国外贸总值的17.6%。

32.9%，提升3.2个百分点；对RCEP其他成员国进出口增长7.5%。

从外贸主体看，民营企业表现不俗。2022年，我国有进出口实绩的外贸企业59.8万家，增加5.6%。民营企业进出口规模所占比重达到50.9%，提升2.3个百分点，年度占比首次超过一半。

从商品种类看，主要产品供需稳、优势足。2022年，我国机电产品进出口20.66万亿元，增长2.5%，占进出口总值的49.1%。其中，太阳能电池、锂电池和汽车出口分别增长67.8%、86.7%和82.2%。此外，原油、天然气和煤炭等能源产品合计进口3.19万亿元，增长40.9%，占进口总值的17.6%。

“总的看，2022年我国外贸实现了新的突破，进出口规模、质量、效益同步提升，成绩来之不易。”吕大良说，展望今年，在正视外贸发展面临困难挑战的同时，也要看到我国经济韧性强、潜力大、活力足，长期向好的基本面依然不变，今年经济有望总体回升，要更加坚定推动外贸稳规模、优结构的信心。

我国高铁运营里程达到4.2万公里

新华社北京1月13日电(记者周圆、樊曦)“全国铁路营业里程从2012年的9.8万公里增长到2022年的15.5万公里，其中高铁从0.9万公里增长到4.2万公里，稳居世界第一”“铁路迎来发展最快、最安全稳定的历史阶段”。13日在国家铁路局工作会议上，国家铁路局局长费东斌回顾了新时代10年铁路发展取得的辉煌成就。

费东斌表示，2012年到2022年间，我国“四纵四横”高速铁路主骨架全面建成，“八纵八横”高速铁路主通道和普速干线铁路加快建设，川藏铁路全线开工，重点区域城际铁路快速推进，老少

边及脱贫地区铁路建设加力提速，建成世界最大的高速铁路网，基本形成布局合理、覆盖广泛、层次分明、配置高效的铁路网络。

目前，我国铁路客运周转量、货物发送量、货运周转量以及运输密度均居世界首位。复兴号奔驰在祖国广袤的大地上，实现对31个省区市的全覆盖，超七成旅客选择乘动车组出行。客运服务市场化、便利化、信息化加速推进，基本实现电子客票全覆盖，世界规模最大的铁路互联网售票系统服务超7.2亿注册用户，“一票难求”的现象得到根本性改变。

迎小年：糖瓜祭灶神，归家盼团圆

新华社天津1月13日电(记者周润健)“二十三，糖瓜粘”“二十三，祭灶王”，1月14日，腊月二十三，是北方小年；腊月二十四，则是南方小年。民俗专家表示，小年是进入岁末最后阶段的起点，是除夕春节到来前的一个重要节日，祭祀灶神是小年的中心内容。

北京师范大学社会学院教授、中国民间文艺家协会中国节日文化研究中心主任萧放介绍，在我国古代，腊月最大的活动是腊祭，它是年终辞旧迎新之际与祖灵、天神沟通的岁时仪式。祭送的天神中有一位就是灶神。最开始，灶神的地位并不显赫，但由于其神职的特殊，它在民间岁末祭仪中逐渐成为主要角色。后代以“祭灶”

活动替代了腊祭仪礼。

祭祀灶神的仪式称为“祀灶”“送灶”或“辞灶”，寄托着百姓对美满生活的向往，祈求神明保佑新年阖家平安，吉祥如意。

祭灶时，人们会在灶神像前供上糖瓜、水饺、清茶等祭品，燃香烛祝祷，祈求灶神吃糖后粘住嘴、甜了心，“上天言好事，回宫降吉祥”“好事传上天，坏事丢一边”。

送灶以后，还要“接灶”。“迎灶”，各个地方的时间也不一样，或在除夕夜、正月初一凌晨，或在正月初三这天。接灶的习俗较为简单，将准备好的新灶神像贴上灶头，点上香烛。这样，灶神再次降临人间，长久地留在人家的厨房内，继续履行监管人间善恶的

职责。

萧放表示，在传统社会，人们祭灶是为了辞谢灶神旧年对家庭安宁的照护，同时希望灶神带来新岁的吉祥。随着时代的发展，现如今，绝大多数家庭都用上了新型灶具，没有了灶头，灶神“失业”了，很多人因此也渐渐忘记了灶神和送灶神的仪式。虽然传统的祭灶仪式已经式微，但人们依然重视这一天，将它视作小年，是过大年的重

要序曲。归家有期，团圆不远。“人们新年里团聚和祈福的情感终是不变的。小年一过，每家每户盼着在外家人早一天归来的心情愈加热切，盼着一年一度的团团圆圆、和和美美，也盼着来年的美满幸福、健康如意。”萧放说。